Наукові перспективи
Видавнича група







MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

v rámci publikační skupiny
Scientific Publishing Group

Svazek LXXIII mezinárodní kolektivní monografie



Česká republika
2026

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Česká republika)
Středoevropský vzdělávací institut (Bratislava, Slovensko)
Národní institut pro ekonomický výzkum (Batumi, Gruzie)
Al-Farabi Kazakh National University (Kazachstán)
Institut filozofie a sociologie Ázerbájdžánu Národní akademie věd (Baku, Ázerbájdžán)
Institut vzdělávání Ázerbájdžánské republiky (Baku, Ázerbájdžán)
Regionální akademie managementu (Kazachstán)
Veřejná vědecká organizace „Celokrajinské shromáždění lékařů ve veřejné správě“ (Kyjev, Ukrajina)
Univerzita nových technologií (Kyjev, Ukrajina)
Mezinárodní poradenská společnost "Sidcon" (Kyjev, Ukrajina)
Evropské lyceum "Vědecké perspektivy" (Kyjev, Ukrajina)

v rámci publikační skupiny Publishing Group „ Vědecká perspektiva “

MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek LXXIII mezinárodní kolektivní monografie

Česká republika
2026

ISBN 978-617-8614-43-0
https://doi.org/10.52058/72-2026
UDC 001.32: 1/3] (477) (02)
C91

Vydavatel:

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.
se sídlem V Lázních 688, Jesenice 252 42
IČO 03562671 Česká republika
Zveřejněno rozhodnutím akademické rady

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Zápis č. 240/2026 ze dne 08. září 2026)

Monografie jsou indexovány v mezinárodním vyhledávači Google Scholar

Partnerskými akademickými mezinárodními vydavateli monografie jsou: TOJELT, Paradigm Journal a Shanlax International Journal of Education

Recenzenti:

Karel Nedbálek - doktor práv, profesor v oboru právo (**Česká republika**)

Markéta Pavlova - ředitel, Mezinárodní Ekonomický Institut (**České republika**)
Iryna Šermazanjan -kandidátka na vědu ve veřejné správě, docentka (**Ukrajina**)
Savvas Mavridis - profesor na Mezinárodní řecké univerzitě v oddělení marketingu a cestovního ruchu, Veřejná instituce (**Greece**)
Yevhen Romanenko - doktor věd ve veřejné správě, profesor, ctěný právník Ukrajiny (**Ukrajina**)
Humeir Huseyn Akhmedov - doktor pedagogických věd, profesor **(Ázerbájdžán)**
Jurij Kijkov - doktor informatiky, dr.h.c. v oblasti rozvoje vzdělávání (**Česká republika**)
Vladimír Bačišin - docent ekonomie (**Slovensko**)
Ahmet Selcuk Akdemir - doktor věd, profesor, Malatya Turgut Ozal University (**Turecko**)
Peter Ošváth - docent práva (**Slovensko**)
Oleksandr Nepomnyashy - doktor věd ve veřejné správě, kandidát ekonomických věd, profesor, řádný člen Vysoké školy stavební Ukrajiny (**Ukrajina**)
Dina Dashevska - geolog, geochemik Praha, Česká republika (**Izrael**)
R. Ahmad Zaki El Islami - docent, PhD, profesor katedry vědy a vzdělávání, fakulty pedagogiky a vzdělávání, univerzity Sultan Ageng Tirtayasa **(Indonésie)**
Dr. Mutmaina - přednášející, univerzita Al Asyariah Mandar Sulawesi Barat, Indonésie, mimořádný profesor, katedra vzdělávání, univerzita GlobalNxt, Malajsie **(Malajsie)**
Said M. Ismail - PhD, profesor, profesor katedry angličtiny, fakulta přírodních a humanitních věd, univerzita prince Sattama bin Abdulazize, Al-Charj **(Saúdská Arábie)**
Galandarov, Vagif Kalender - MD, PhD, profesor, profesor katedry chirurgických nemocí, ázerbájdžánská lékařská univerzita **(Ázerbájdžán)**
Dr. Jane Gakenya Njoroge - profesor, Kenyatta University, **(Keňa)**
Diana Ibarra Santacruz - profesorka, University of Nariño, **(Kolumbie)**
Helda Alicia Hidalgo Davila - profesor, University of Nariño, **(Kolumbie)**
Myujkan Mammadzada - doktor filozofie v oboru pedagogika, Vojenský výzkumný ústav Univerzity národní obrany, Baku **(Ázerbájdžán)**
Zeynalova Nigar Eldar Kizy - doktorka pedagogických věd, docentka, ředitelka Centra pro inkluzivní vzdělávání, Ázerbájdžánská univerzita jazyků **(Ázerbájdžán)**
Nani Gvarišvili - doktorka biologických věd, docentka, Státní univerzita Šoty Rustaveliho v Batumi, Batumi **(Gruzie)**

Tým autorů

C91 Moderní aspekty vědy: LXXIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2026. str. 504

Svazek LXXIII mezinárodní kolektivní monografie obsahuje publikace o: utváření a rozvoji teorie a historie veřejné správy; formování regionální správy a místní samosprávy; provádění ústavního a mezinárodního práva; finance, bankovnictví a pojišťovnictví; duševní rozvoj osobnosti; rysy lexikálních výrazových prostředků imperativní sémantiky atd.

Materiály jsou předkládány v autorském vydání. Autoři odpovídají za obsah a pravopis materiálů.

© Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2026
© Publishing Group „ Vědecká perspektiva “, 2026
© autoři článků, 2026

OBSAH

PŘEDMLUVA

ODDÍL 1.
EKONOMIKA A ŘÍZENÍ PODNIKU

§1.1 ASSESSING THE ECONOMIC POTENTIAL OF BUSINESS ENTITIES **(Drymalovska Kh. V**, Lviv Polytechnic National University) 9

*§1.2 ГІБРИДНІ МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ ПРОЄКТАМИ (***Ільницький В.С.,** Національний університет «Львівська політехніка») 20

ODDÍL 2. VEŘEJNÁ SPRÁVA

§2.1 МЕХАНІЗМИ ПУБЛІЧНОГО АДМІНІСТРУВАННЯ У СФЕРІ ГАРАНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПІЛЬГ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ **(Романенко Є.О.,** Центральний науково-дослідний інститут Збройних Сил України, **Гурковський В.І.,** Центральний науково-дослідний інститут Збройних Сил України, **Кононенко О.В.,** кандидат політичних наук, радник Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини) 33

ODDÍL 3. PSYCHOLOGIE

*§3.1 PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND MECHANISMS OF STUDENT ADAPTATION UNDER WARTIME CHALLENGES (***Kovalska N.A.,** Odesa National Economic University) 42

*§3.2 SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF BULLYING IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION: BASED ON THE RESULTS OF A SOCIOLOGICAL STUDY (***Prisniakova L.M.**, Dnipro Humanitarian University, **Agapova I.M.**, Dnipro Humanitarian University, **Aharkov O.A**. University “Ukraine”, **Saliuk M.A.**, Dnipro Humanitarian University) 79



*§3.3 ДИНАМІКА ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СИМПТОМІВ ПТСР І ДЕПРЕСІЇ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ПІСЛЯ ПИСЬМОВОЇ ЕКСПОЗИЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ (***Кучеренко Р.О.,** Одеський національний університет імені І. І. Мечникова) 182

*§3.4 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ (***Радько О.В.**, Харківський національний економічний університет) 198

ODDÍL 4. HISTORIE A ARCHEOLOGIE

§4.1 МОСКОВСЬКО-ТУРЕЦЬКА ВІЙНА 1676–1681 РР.: ПОСЛАБЛЕННЯ ВПЛИВУ ОСМАНСЬКОЇ ІМПЕРІЇ В СХІДНІЙ ЄВРОПІ **(Ткачук А.П.**, Волинський національний університет імені Лесі Українки) 234

ODDÍL 5. PRÁVNÍ VĚDY

*§5.1 СУБ'ЄКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНСТИТУЦІЙНО-ПРАВОВИХ ЗАСАД МОВНОЇ ПОЛІТИКИ В УКРАЇНІ (***Ялова О.В.,** Національна академія внутрішніх справ, **Шутенко С.В.,** Національна академія внутрішніх справ) 247

ODDÍL 6. LÉKAŘSKÉ VĚDY

§6.1 СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ЇХ РОЛЬ У СТАНОВЛЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЛІКАРЯ (**Маража І.О.**, Європейського медичного університету 261

ODDÍL 7. ŘÍZENÍ 272

§7.1 MEASURING AND MANAGING WORKPLACE CLIMATE BASED ON SOCIAL INDICATORS AND BEHAVIOURAL MARKERS **(Bilokonenko H.**, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, **Holubiev S.**, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics)

*§3.4 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ (***Радько О.В.**, Харківський національний економічний університет)

Вступ. Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується стрімким поширенням цифрових технологій та інтеграцією Інтернету практично в усі сфери життєдіяльності людини. Інтернет став невід'ємним середовищем навчання, комунікації, самопрезентації, дозвілля, пошуку інформації та професійного самовизначення. Особливо значущим є його місце в житті підлітків. Для них цифрове середовище не лише забезпечує доступ до широкого спектра інформаційних і соціальних ресурсів, а й виступає важливим простором становлення особистості, побудови міжособистісних взаємин, самоствердження, та пошуку власної ідентичності.

Підлітковий вік є особливим періодом психічного розвитку, що характеризується суттєвими якісними змінами у когнітивній, емоційній, мотиваційній та соціальній сферах особистості. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей і життєвих орієнтацій, посилюється потреба в автономії, визнанні та належності до значущої соціальної групи. Водночас, недостатня сформованість механізмів саморегуляції, підвищена емоційна чутливість, прагнення до нових вражень та експериментування можуть підвищувати вразливість підлітків до надмірного або неконтрольованого використання цифрових технологій.

Важливо підкреслити, що саме по собі активне використання Інтернету не є однозначно негативним явищем. Цифрове середовище може створювати значні можливості для розвитку особистості. Це і розширення освітнього та комунікативного простору, це і творча самореалізація, підтримання



соціальних зв'язків, задоволення інформаційних потреб. Психологічна проблема виникає тоді, коли використання Інтернету набуває нав'язливого характеру, який починає переважати над іншими видами діяльності. Він супроводжується втратою контролю, труднощами обмеження часу перебування онлайн та негативно позначається на навчанні, сімейних і міжособистісних стосунках, емоційному стані та повсякденному функціонуванні підлітка.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває феномен проблемного використання Інтернету. У сучасній психологічній науці він розглядається як багатовимірне явище, пов'язане не лише з кількістю часу, проведеного онлайн, а передусім із характером, мотивацією та наслідками цифрової активності. Проблемне використання Інтернету може виявлятися у труднощах контролю власної поведінки, надмірній психологічній залученості до онлайн-активностей, використанні Інтернету як способу регуляції негативних емоцій, втечі від проблем реального життя або компенсації незадоволених соціальних і психологічних потреб.

Особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей підлітків із різним рівнем проблемного використання Інтернету. Такий підхід дає змогу відійти від спрощеного розуміння проблеми як лінійної залежності між тривалістю перебування онлайн та психологічним неблагополуччям. Натомість розглянути сукупність особистісних, емоційних, когнітивних та соціально-психологічних характеристик, які можуть бути пов'язані з різними рівнями проблемності цифрової поведінки.

Актуальність такого дослідження зумовлена також тим, що цифрове середовище постійно трансформується. Розвиток соціальних мереж, платформ для обміну відеоконтентом, онлайн-ігор, стримінгових сервісів, месенджерів та інших цифрових ресурсів змінює способи соціальної

взаємодії та організації повсякденного життя підлітків. Відповідно, традиційні уявлення про ризики надмірного використання Інтернету потребують постійного наукового уточнення з урахуванням сучасного соціокультурного та технологічного контексту.

Проблема Інтернет-залежності набуває особливої значущості в українському соціальному контексті, де на психологічне функціонування дітей та підлітків додатково впливають масштабні суспільні трансформації, тривалий стрес та зміни звичного способу життя. За таких умов цифрове середовище може виконувати суперечливу функцію: з одного боку, забезпечувати підтримання соціальних контактів, доступ до освіти та інформації, відчуття включення й психологічної підтримки, а з іншого — ставати засобом уникнення складних переживань та способом тимчасового відсторонення від реальних труднощів. Саме тому оцінювання проблемного використання Інтернету потребує особливої психологічної чутливості та відмови від однозначно негативного трактування цифрової активності.

Феномен проблемного використання Інтернету, або інтернет-залежность є предметом наукового інтересу значної кількості дослідників, серед яких А. Голдберг, А. Хол, М. Шоттон, А. Ваганов, А. Жічкіна, В. Лоскутова, А. Мінаков, А. Ракитов, А. Церковний та інші. У науковій літературі інтернет-залежність розглядається як явище, що може супроводжуватися соціальною дезадаптацією, негативними змінами психологічного самопочуття особистості та погіршенням її загального стану здоров'я. Зміст цього феномену пов'язують із нав'язливою потребою постійного використання комп'ютера та мережі Інтернет, що поступово може набувати характеру стійкої поведінкової залежності.

Актуальність, теоретична та практична значущість окресленої проблематики визначили спрямованість нашої роботи, присвяченої комплексному



дослідженню психологічних особливостей підлітків із різним рівнем проблемного використання Інтернету. У центрі уваги перебуває питання про те, яким чином різний ступінь проблемності використання Інтернету пов'язаний із психологічними характеристиками особистості підлітка, його емоційним станом, особливостями самоставлення, поведінковими стратегіями та соціальним функціонуванням.

Об'єктом дослідження є проблемне використання Інтернету в підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні особливості підлітків із різним рівнем проблемного використання Інтернету.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей підлітків із різним рівнем проблемного використання Інтернету.

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену інтернет-залежності та сучасних підходів до його психологічного вивчення, а також охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку.

2. Обґрунтувати організаційно-методичні засади емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків із різним рівнем інтернет-залежності.

3. Емпірично дослідити та порівняти психологічні особливості підлітків із різним рівнем інтернет-залежності.

4. Узагальнити результати дослідження та визначити психологічні особливості, характерні для підлітків із різним рівнем інтернет-залежності.

Теоретичне значення полягає в поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості підлітків із різним рівнем проблемного

використання Інтернету. Узагальнено сучасні підходи до розуміння феномену інтернет-залежності та визначено психологічні характеристики, пов'язані з різним рівнем проблемного використання Інтернету в підлітковому віці.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження психологами, педагогами та іншими фахівцями для діагностики, профілактики й психологічного супроводу підлітків із проблемним використанням Інтернету. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення профілактичних і корекційно-розвивальних програм, а також у психологічному консультуванні підлітків та їхніх батьків.

Виклад основного матеріалу. Почнемо роботу з розробки феномену інтернет-залежності. Проблема залежної поведінки в сучасних умовах набуває особливої актуальності у зв'язку зі стрімким розвитком цифрових технологій та активним проникненням Інтернету в різні сфери життєдіяльності людини. Цифрове середовище стало невід'ємною частиною повсякденного життя, забезпечуючи широкі можливості для навчання, професійної діяльності, комунікації, пошуку інформації, самопрезентації та дозвілля. Водночас, постійне розширення доступу до цифрових ресурсів актуалізує питання щодо меж між нормативним, надмірним та проблемним використанням Інтернету. Особливої уваги ця проблема потребує у підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, самосвідомості, системи цінностей, навичок саморегуляції та способів соціальної взаємодії.

Залежна поведінка розглядається як складний психологічний феномен, за якого певний об'єкт, діяльність або спосіб поведінки набуває надмірної психологічної значущості для особистості та починає виконувати функцію регуляції її внутрішнього стану. У такому випадку людина може звертатися



до певної діяльності не лише для задоволення безпосередньої потреби, а й для зниження психологічного напруження. Відбувається уникнення неприємних переживань, подолання стресу або компенсації незадоволених потреб. Таким чином, залежна поведінка формується не тільки внаслідок частого звернення до певного об'єкта, а й унаслідок поступової зміни його психологічного значення для особистості.

У сучасних дослідженнях залежна поведінка розглядається в контексті взаємодії особистісних, емоційних, соціальних та поведінкових чинників. Л. Литвиненко та М. Греченко, досліджуючи особливості долаючої поведінки осіб, схильних до залежності, звертають увагу на взаємозв'язок залежної поведінки з особливостями реагування людини на складні життєві ситуації. Автори розглядають залежність як неконструктивну форму реагування, яка може бути пов'язана з недостатнім використанням адаптивних способів подолання труднощів [9].

Близький підхід представлений у роботі М. Крапиви та О. Литвиненко, присвяченій зв'язку долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. Дослідниці акцентують увагу на значенні способів подолання стресових ситуацій для формування залежної поведінки. У цьому контексті залежність може розглядатися як один із варіантів реагування на психологічне напруження. Людина замість конструктивного подолання труднощів використовує певний об'єкт або діяльність для тимчасового зниження внутрішнього дискомфорту [8].

Емоційна складова залежної поведінки полягає в тому, що об'єкт адикції поступово набуває особливої психологічної значущості для людини. Його використання може супроводжуватися позитивними емоційними переживаннями або тимчасовим зменшенням негативних емоцій. Внаслідок цього формується механізм закріплення поведінки: чим частіше певна

діяльність використовується для регуляції емоційного стану, тим сильнішою може ставати потреба у її повторенні.

Для розуміння феномену інтернет-залежності важливим є розмежування поняття залежності від самого факту активного користування цифровими технологіями. Інтенсивне використання Інтернету не обов'язково свідчить про наявність залежності. Підліток може проводити значну кількість часу онлайн у зв'язку з навчанням, спілкуванням, пошуком інформації або іншими об'єктивними потребами. Проблемний характер використання проявляється передусім тоді, коли людина втрачає контроль над власною онлайн-активністю. Користування Інтернетом починає негативно впливати на інші сфери життєдіяльності.

Саме необхідність розмежування нормативного та проблемного використання цифрових технологій є важливою для сучасного розуміння інтернет-залежності. М. Новогородська у своїх дослідженнях звертає увагу на проблему залежності підлітків від віртуального середовища та необхідність її своєчасної профілактики. Авторка розглядає надмірне залучення підлітків до віртуального простору як явище, яке може негативно позначатися на їхньому психічному та фізичному благополуччі, особливостях соціальної взаємодії та особистісному розвитку [10; 11].

М. Новогородська наголошує на необхідності врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків під час організації профілактичної роботи. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці цифрове середовище може задовольняти низку актуальних психологічних потреб. До них відносяться: потреба у спілкуванні, приналежності до групи, самоствердженні, визнанні, самопрезентації та пошуку власної ідентичності. Відтак, за певних умов Інтернет може стати не просто інструментом діяльності, а значущим середовищем реалізації особистісних потреб [10].



Проблема взаємодії підлітків із цифровим середовищем також представлена у дослідженні Ю. Чаплінської, яка аналізує особливості взаємодії українських підлітків із новітніми технологіями. Авторка звертає увагу на те, що сучасні технології суттєво впливають на характер комунікації, отримання інформації та соціальну взаємодію молодого покоління. Таким чином, цифрове середовище для сучасного підлітка є не зовнішнім щодо його життя простором, а важливою складовою процесу соціалізації [14].

Важливим напрямом дослідження є визначення психологічних чинників, які можуть бути пов'язані з формуванням проблемного використання Інтернету. Одним із таких чинників є тривожність. Є. Калюжна та А. Харченко у своїй роботі розглядають тривожність як фактор інтернет-залежної поведінки підлітків. Автори наголошують на необхідності своєчасного виявлення підвищеного рівня тривожності та його профілактики, що дає змогу розглядати емоційний стан підлітка як один із чинників ризику проблемної взаємодії з цифровим середовищем [6].

Проблема тривожності в підлітковому віці розглядається також у працях А. Воронкової, яка досліджує особливості прояву тривожності в цьому віковому періоді, та Ю. Приходько й А. Кононенко, які аналізують причини й особливості проявів тривожності підлітків. Зазначені дослідження дозволяють зробити висновок, що емоційна нестабільність та підвищений рівень тривожності можуть ускладнювати процес адаптації підлітка до соціального середовища. У цьому контексті звернення до Інтернету може виконувати компенсаторну функцію, забезпечуючи тимчасове відволікання від негативних переживань або створюючи можливість отримати позитивний емоційний досвід [1, 13].

Водночас взаємозв'язок тривожності та проблемного використання Інтернету не слід розглядати як однозначний причинно-наслідковий зв'язок.

Підвищена тривожність може сприяти більш активному використанню цифрового середовища як засобу уникнення дискомфорту, але й проблемне використання Інтернету, своєю чергою, може супроводжуватися негативними емоційними станами. Тому доцільніше говорити про взаємопов'язану систему психологічних чинників, у якій емоційний стан особистості та характер її цифрової поведінки можуть взаємно впливати один на одного.

Особливого значення у формуванні проблемної онлайн-поведінки набувають особистісні та ціннісно-смислові характеристики. О. Максим та Т. Рябовол досліджують екзистенційний вакуум як фактор інтернет-залежності. Такий підхід дозволяє розглядати надмірне звернення до Інтернету не лише як проблему контролю поведінки, а й як можливу спробу компенсувати внутрішню незадоволеність та недостатність смисложиттєвих орієнтацій [4].

Подальше дослідження О. Максим присвячене корекції ціннісних орієнтацій інтернет-залежних підлітків, що додатково підкреслює значення ціннісно-смислової сфери у роботі з проблемною онлайн-поведінкою. Отже, вивчення інтернет-залежності доцільно здійснювати не лише через кількісні показники використання мережі, але й через аналіз мотивів, потреб, цінностей та особистісних особливостей, які лежать в основі такої поведінки [5].

Важливе значення для розуміння проблемного використання Інтернету має також аналіз способів подолання стресу. Якщо підліток не володіє достатньою кількістю конструктивних стратегій подолання складних ситуацій, цифрове середовище може використовуватися як доступний спосіб тимчасового відволікання або зниження емоційного напруження. У такому випадку онлайн-активність поступово може закріплюватися як звичний спосіб регуляції емоційного стану. Саме взаємозв'язок між залежною поведінкою та неконструктивними способами подолання стресу підкреслюють М. Крапива та О. Литвиненко, а також М. Греченко [8, 9].



Інтернет як цифрове середовище характеризується багатофункціональністю. Він одночасно може бути освітнім ресурсом, засобом комунікації, простором для самопрезентації, джерелом розваг та інструментом соціальної взаємодії. Саме тому визначення проблемного використання лише за кількістю часу, проведеного в мережі, є недостатнім. Важливо враховувати зміст онлайн-активності, її мотивацію, ступінь контролю з боку користувача та вплив на інші сфери його життя.

Результати дослідження використання інформаційного та цифрового середовища учнями старших класів, представлені І. Іванюк та Л. Параценко, демонструють значущість цифрових ресурсів у сучасному освітньому процесі. Це підтверджує необхідність обережного використання поняття «інтернет-залежність», оскільки значна присутність підлітка в Інтернеті сама по собі не є ознакою патологічної поведінки. Навпаки, цифрові технології можуть виконувати важливі адаптивні, освітні та комунікативні функції [3].

Водночас значна залученість до соціальних мереж може створювати додаткові психологічні ризики. І. Остапенко досліджує психологічні особливості використання соціальних мереж студентською молоддю та звертає увагу на значення соціальних медіа у процесах комунікації та розвитку особистості. Для підлітків соціальні мережі можуть стати простором соціального порівняння, самопрезентації та отримання соціального схвалення. У разі надмірної залежності самооцінка та емоційний стан можуть значною мірою почати залежати від реакцій інших користувачів [12].

Значущість соціальної комунікації у цифровому просторі підтверджується також дослідженням Л. Кошової-Куклішиної та О. Денисюк, які розглядають формування навичок спілкування старшокласників у соціальних мережах. З одного боку, соціальні мережі створюють додаткові можливості для підтримання контактів та комунікації. З іншого боку, недостатня

сформованість навичок безпечного й конструктивного онлайн-спілкування може підвищувати ризики негативного впливу цифрового середовища [16].

Окремого значення набуває проблема цифрової безпеки підлітків. Н. Харченко акцентує увагу на питаннях управління цифровим контентом, цифрової ідентичності та навичок взаємодії з інформаційним середовищем. У цьому контексті важливо розглядати цифрову компетентність як один із ресурсів, що може сприяти більш усвідомленому використанню Інтернету. Сформованість навичок контролю цифрової поведінки, критичного сприйняття інформації та управління власною цифровою ідентичністю може зменшувати ризик неконтрольованого залучення до онлайн-середовища [15].

Проблемне використання Інтернету може проявлятися на різних рівнях функціонування особистості. На когнітивному рівні воно може характеризуватися постійною зосередженістю на онлайн-активності, думками про можливість знову скористатися Інтернетом та труднощами переключення уваги на інші види діяльності. Емоційний рівень може проявлятися зміною настрою залежно від можливості користуватися мережею, роздратуванням або тривогою у разі обмеження доступу до Інтернету. Поведінковий рівень пов'язаний із труднощами контролю тривалості онлайн-активності, нехтуванням іншими справами та порушенням запланованого режиму діяльності. Соціальний рівень може виявлятися у зміні характеру взаємодії з родиною та однолітками, зменшенні безпосередніх контактів або перенесенні значної частини соціального життя у віртуальний простір.

Однією з важливих характеристик проблемного використання Інтернету є поступове зниження контролю над власною поведінкою. Підліток може усвідомлювати необхідність завершення онлайн-активності, однак продовжувати користування мережею. При цьому виникає розбіжність між наміром обмежити використання Інтернету та реальною поведінкою. Така розбіжність



може свідчити про формування проблемної моделі використання цифрових ресурсів.

Іншим важливим критерієм є поступове витіснення інших видів діяльності. Якщо онлайн-активність починає систематично перешкоджати навчанню, відпочинку, фізичній активності, спілкуванню з родиною та друзями або іншим значущим сферам життя, її можна розглядати як потенційно проблемну. Водночас оцінювання такого явища має враховувати вік підлітка, його індивідуальні потреби, соціальне оточення та конкретний зміст використання Інтернету.

Суттєвим чинником ризику може бути використання Інтернету як способу уникнення реальних проблем. Якщо підліток регулярно звертається до онлайн-середовища для того, щоб не переживати неприємні емоції, уникати конфліктів, самотності, тривоги або невпевненості, цифрова активність може поступово виконувати компенсаторну функцію. У такому випадку короткочасне полегшення сприяє повторенню поведінки. З часом може посилювати залежність від самого способу емоційної регуляції.

Проблема може ускладнюватися в умовах соціальної нестабільності. Пандемія COVID-19 сприяла активному поширенню дистанційного навчання та онлайн-комунікації, унаслідок чого межа між навчальною, соціальною та рекреаційною активністю в цифровому середовищі стала менш чіткою. Для українських підлітків додатковими чинниками цифрової залученості стали воєнні події, вимушене переміщення, порушення звичного способу життя та обмеження можливостей безпосереднього спілкування. У таких умовах Інтернет може виконувати адаптивну функцію, забезпечуючи зв'язок із соціальним оточенням, доступ до навчальних ресурсів та отримання актуальної інформації. Водночас за певних умов він може використовуватися як спосіб уникнення психологічного дискомфорту.

Профілактика проблемного використання Інтернету в підлітковому середовищі тому має передбачати не лише обмеження часу перебування в мережі. Важливо формувати навички саморегуляції, конструктивного подолання стресу, безпечної комунікації та критичного ставлення до цифрового контенту. У цьому контексті положення, представлені у працях Т. Журавель та Ю. Удовенко щодо профілактики деструктивної поведінки підлітків, можуть бути використані для обґрунтування комплексного підходу до профілактичної роботи [2].

Отже, теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави розглядати проблемне використання Інтернету як багатокомпонентний психологічний феномен, який не зводиться лише до тривалості перебування людини в мережі. Його сутність полягає у надмірній психологічній залученості до онлайн-активності, труднощах контролю власної поведінки, поступовому підпорядкуванні інших сфер життєдіяльності використанню Інтернету та можливому використанні цифрового середовища як провідного засобу регуляції емоційного стану.

На формування та прояви проблемного використання Інтернету можуть впливати різні чинники: підвищена тривожність, особливості ціннісно-смислової сфери, недостатня сформованість конструктивних стратегій подолання стресу, труднощі соціальної взаємодії, потреба у самоствердженні та соціальному визнанні. На це вказують дослідження Є. Калюжної та А. Харченко, О. Максима та Т. Рябовол, М. Крапиви та О. Литвиненко, М. Греченко [4 – 6, 8, 9].

Особливого значення проблемне використання Інтернету набуває в підлітковому віці. Саме в цей період цифрове середовище стає одним із важливих просторів соціалізації, комунікації, навчання та самопрезентації. Дослідження М. Новогородської, Ю. Чаплінської, І. Іванюк та Л. Паращенко,



І. Остапенко, Л. Кошової-Куклішиної та О. Денисюк дають змогу розглядати взаємодію підлітків із цифровим середовищем як складний процес, який може мати як адаптивний, так і потенційно проблемний характер [3, 10 – 12, 14, 16].

Таким чином, проблемне використання Інтернету є багатокомпонентним психологічним феноменом, формування та прояв якого пов'язані з особливостями емоційної регуляції, самоконтролю, міжособистісної взаємодії та способів подолання психологічного дискомфорту. Особливого значення ця проблема набуває в підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбуваються суттєві зміни у сфері самосвідомості, емоційної регуляції, міжособистісних стосунків, самооцінки та соціального самовизначення. З огляду на це, для глибшого розуміння психологічних передумов проблемного використання Інтернету необхідно окремо розглянути основні психологічні особливості підліткового віку.

Наступним питанням треба розкрити психологічні особливості саме підліткового віку. Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас важливих періодів у процесі становлення особистості. Він характеризується значними змінами у фізичній, психічній, особистісній та соціальній сферах розвитку. Саме в цей період відбувається статеве дозрівання, активна перебудова організму, формування нових способів взаємодії з навколишнім середовищем, розвиток самосвідомості, рефлексії, абстрактного та теоретичного мислення, а також виникнення потреби у соціальному самовизначенні. Підліток поступово переходить від дитячої позиції до більш дорослого способу сприйняття себе та інших, що супроводжується появою нових потреб, мотивів, цінностей і способів поведінки [1; 6; 13].

Важливою особливістю підліткового віку є відсутність чітких універсальних вікових меж. Темпи фізичного та психологічного дозрівання

можуть суттєво відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей особистості, стану здоров'я, соціального середовища, умов виховання та інших чинників. У середньому підлітковий період охоплює приблизно 11–12 до 16–18 років, однак його психологічний зміст не може бути зведений виключно до хронологічних показників [1; 13].

Фізіологічні зміни, характерні для цього періоду, тісно пов'язані з психологічним розвитком підлітка. Статеве дозрівання супроводжується гормональною перебудовою організму, змінами фізичного самопочуття, темпів росту та функціонування різних систем організму. Унаслідок цього підліток може переживати нестабільність емоційного стану, підвищену чутливість до зовнішніх впливів, швидкі зміни настрою, періоди енергійності та активності, які можуть змінюватися втомлюваністю, апатією або зниженням активності. Тому психологічний стан підлітка доцільно розглядати у взаємозв'язку з особливостями його фізіологічного розвитку [1; 13].

Підлітковий вік можна охарактеризувати як період значної кількості внутрішніх суперечностей. З одного боку, підліток прагне самостійності, незалежності, самоствердження та визнання себе дорослим. З іншого боку, він ще не має достатнього життєвого досвіду для повноцінної реалізації всіх дорослих ролей і способів поведінки. Така невідповідність між прагненням до самостійності та реальною залежністю від дорослих може бути джерелом внутрішньої напруги, конфліктів і емоційних переживань.

Одним із центральних новоутворень цього вікового періоду є формування почуття дорослості. Підліток починає сприймати себе як особистість, яка має право на власну думку, вибір, особистий простір та самостійне прийняття рішень. Водночас потреба у визнанні з боку однолітків стає дедалі більш значущою. Прагнення бути прийнятим групою, мати певний статус серед ровесників, відповідати груповим нормам та водночас



зберігати власну індивідуальність стає важливою складовою соціального розвитку підлітка [1; 2].

Зміни відбуваються і в когнітивній сфері. Підлітковий вік характеризується переходом до більш складних форм мислення, розвитком здатності аналізувати абстрактні поняття, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, здійснювати рефлексію та самоаналіз. Підліток починає не лише сприймати інформацію, а й оцінювати її, порівнювати різні погляди, ставити під сумнів думки дорослих та формувати власні переконання. Розвивається здатність до планування, прогнозування наслідків власних дій, осмислення власної поведінки та оцінювання себе як особистості.

Розвиток рефлексії має особливе значення, оскільки підліток дедалі частіше звертається до аналізу власного внутрішнього світу. Він замислюється над тим, яким його бачать інші люди, яким він хотів би бути, які має сильні та слабкі сторони, яке місце займає серед однолітків і яким чином може реалізувати власні здібності. Саме тому в цей період посилюється значущість самооцінки, самопрезентації та соціального порівняння.

Паралельно з цим відбувається активне формування ціннісно-смислової сфери. Підліток починає критичніше оцінювати правила та норми, які раніше сприймалися безумовно. Формуються власні моральні переконання, життєві орієнтири та уявлення про майбутнє. Питання самореалізації, значущості власного життя та пошуку особистісного сенсу можуть ставати важливими психологічними проблемами цього періоду. У цьому контексті О. Максим та Т. Рябовол розглядають екзистенційний вакуум як один із факторів, що може бути пов'язаний із формуванням інтернет-залежності, оскільки пошук способу заповнення внутрішньої порожнечі може спрямовувати особистість до надмірного занурення у певну діяльність або середовище. Дослідники безпосередньо пов'язують проблему екзистенційного вакууму з інтернет-залежністю як формою деструктивної поведінки підлітків [4].

Особливе значення у підлітковому віці набуває сфера міжособистісної взаємодії. Якщо в дитинстві основним джерелом соціальних норм і значущої інформації для дитини переважно є дорослі, то в підлітковому віці відбувається поступова переорієнтація на однолітків. Спілкування з ровесниками стає одним із головних засобів соціалізації, самопізнання та самоствердження.

Саме у взаємодії з однолітками підліток засвоює правила групової поведінки, вчиться відстоювати власну позицію, домовлятися, враховувати інтереси інших людей, вирішувати конфлікти та підтримувати взаємні стосунки. Через спілкування відбувається апробація різних моделей поведінки, формуються уявлення про дружбу, взаємну підтримку, довіру, авторитет і соціальне визнання [2; 12; 16].

Комунікативна сфера у цьому віці має особливе значення ще й тому, що підліток прагне встановлювати більш рівноправні стосунки з іншими людьми. Він уже не хоче сприймати себе виключно як дитину, яка повинна безумовно підкорятися рішенням дорослих. Водночас процес переходу до більшої самостійності може супроводжуватися конфліктами з батьками та іншими дорослими. Потреба в автономії, особистому просторі та незалежності може вступати у суперечність із необхідністю дотримуватися встановлених правил.

У цьому контексті важливого значення набуває стиль взаємодії батьків із підлітком. Надмірний контроль, постійна критика, недостатня емоційна підтримка або ігнорування потреби дитини в самостійності можуть посилювати емоційне напруження. Водночас підтримувальне сімейне середовище, у якому враховується думка підлітка та визнається його право на поступове набуття автономії, створює сприятливі умови для розвитку самостійності та саморегуляції [2].



Поряд із родиною важливу роль у соціальному розвитку підлітка відіграє мала група. У підлітковому середовищі можуть формуватися товариські та дружні стосунки, які виконують різні психологічні функції. Товариські взаємини сприяють обміну інформацією, досвідом та соціальними навичками, тоді як дружні стосунки забезпечують емоційну підтримку, довіру та можливість обговорювати особистісно значущі проблеми. Наявність позитивного соціального оточення може сприяти формуванню більш адаптивних моделей поведінки.

Водночас недостатня сформованість комунікативних навичок може ускладнювати соціалізацію підлітка. До труднощів можуть належати невпевненість у спілкуванні, страх негативної оцінки, труднощі встановлення контакту, недостатня здатність слухати співрозмовника, надмірна орієнтація на оцінку оточення або, навпаки, надмірна зосередженість на власних потребах. Такі труднощі можуть сприяти формуванню соціальної ізоляції та пошуку альтернативних способів задоволення потреби у спілкуванні.

У сучасних умовах важливо враховувати, що значна частина комунікації підлітків відбувається у цифровому середовищі. Інтернет, соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри та інші цифрові ресурси стали важливими засобами комунікації, отримання інформації, навчання, дозвілля та самопрезентації. Ю. Чаплінська у дослідженні взаємодії українських підлітків із новітніми технологіями наголошує на значущості цифрового середовища у сучасному житті учнівської молоді. Дослідниця розглядає взаємодію підлітків із новітніми технологіями у психологічному, медичному та освітньому контекстах, що дає підстави розглядати цифрове середовище як невід'ємну частину сучасного соціального розвитку молоді [14].

Використання цифрових технологій саме по собі не може розглядатися як негативне явище. Інтернет створює можливості для навчання, пошуку

інформації, творчості, самореалізації, підтримки соціальних контактів та отримання психологічної підтримки. І. Іванюк та Л. Паращенко, досліджуючи використання інформаційного та цифрового середовища учнями старших класів, також звертаються до проблеми взаємодії молоді з цифровими ресурсами в освітньому середовищі. Отже, важливо розмежовувати сам факт використання Інтернету та проблемну форму його використання [3].

Особливого значення у підлітковому віці набуває потреба в самопрезентації. Соціальні мережі дозволяють підлітку демонструвати власні інтереси, досягнення, погляди та стиль життя, а також отримувати реакцію від інших користувачів. Віртуальне середовище дає можливість експериментувати з образом власного «Я», що може бути привабливим для особистості, яка перебуває на етапі активного формування ідентичності. Водночас надмірна залежність самооцінки від реакцій онлайн-аудиторії може посилювати чутливість до соціального схвалення та негативної оцінки.

Дослідження І. Остапенко присвячене психологічним особливостям використання соціальних мереж студентською молоддю та дозволяє розглядати цифрові соціальні контакти не лише як джерело ризиків, а і як важливий простір соціальної взаємодії та розвитку. Водночас Л. Кошова-Куклішина та О. Денисюк наголошують на важливості формування у старшокласників навичок спілкування в соціальних мережах, що підкреслює необхідність розвитку безпечної та конструктивної цифрової комунікації [12, 16].

Таким чином, психологічні особливості підліткового віку створюють специфічні умови для взаємодії молодої людини з цифровим середовищем. Потреба у самостійності, соціальному визнанні, спілкуванні, самопрезентації та пошуку власної ідентичності може реалізовуватися через Інтернет. За сприятливих умов це сприяє розвитку особистості, проте за наявності психологічних труднощів цифрове середовище може набувати компенсаторного значення.



Однією з важливих психологічних характеристик підліткового віку, яка може бути пов'язана з особливостями цифрової поведінки, є тривожність. Тривожність є складним психологічним феноменом, який може розглядатися як відносно стійка особистісна характеристика або як ситуативний емоційний стан, що виникає у відповідь на певні обставини. Відповідно, важливо розмежовувати особистісну тривожність, яка відображає схильність людини до переживання тривоги, та ситуативну тривожність, що залежить від конкретної ситуації [1; 7; 13].

Тривожність не завжди має виключно негативне значення. Помірний рівень тривоги може виконувати адаптивну функцію, мобілізувати людину та сприяти підготовці до складної ситуації. Проблема виникає тоді, коли інтенсивність тривожних переживань стає надмірною, набуває стійкого характеру та починає негативно впливати на повсякденне функціонування особистості.

Підлітковий вік є періодом, у якому виникнення та посилення тривожності може бути пов'язане з великою кількістю нових вимог і ситуацій. Підліток одночасно стикається зі змінами власного тіла, необхідністю визначення власної позиції серед однолітків, навчальними вимогами, потребою у самоствердженні, змінами стосунків із батьками та формуванням уявлень про майбутнє. Усе це створює значне емоційне навантаження.

А. Воронкова зазначає, що тривожність у підлітковому віці потребує особливої уваги з огляду на специфіку психологічного розвитку особистості в цей період. Схожий напрям представлено у роботі Ю. Приходько та А. Кононенко, які розглядають причини та особливості проявів підліткової тривожності. Отже, тривожність доцільно розглядати не як ізольований симптом, а як характеристику, що може бути пов'язана з різними сторонами життєдіяльності підлітка [1, 13].

Прояви тривожності у підлітковому віці можуть бути різними. Вони можуть стосуватися емоційної, поведінкової, когнітивної та соматичної сфер. На емоційному рівні тривожність може проявлятися переживанням страху, напруження, невпевненості, очікуванням негативних подій. У поведінці вона може супроводжуватися уникненням складних ситуацій, замкненістю, пасивністю або, навпаки, підвищеною активністю та дратівливістю. У когнітивній сфері можливими є надмірна зосередженість на потенційних загрозах, негативне прогнозування майбутнього та підвищена чутливість до оцінки оточення.

У дослідженні С. Коц, В. Коц та В. Луганської значна увага приділяється проблемі особистісної тривожності сучасної молоді. Представлені ними результати свідчать про актуальність проблеми тривожності серед молодих людей, що додатково підкреслює необхідність її врахування під час аналізу психологічного стану підлітків [7].

Тривожність може бути пов’язана також із особливостями соціальної взаємодії. Підліток, який переживає страх негативної оцінки або відчуває невпевненість у власних комунікативних можливостях, може уникати безпосереднього спілкування. За таких умов цифрове середовище може сприйматися як більш контрольоване та психологічно комфортне. Онлайн-комунікація дозволяє частково контролювати власну самопрезентацію, обирати спосіб відповіді, редагувати повідомлення та в деяких ситуаціях зменшувати безпосередній соціальний тиск.

Разом із тим використання цифрового середовища як способу зниження тривоги може мати подвійний характер. З одного боку, онлайн-комунікація може сприяти підтримці соціальних контактів, зменшенню відчуття самотності та отриманню позитивного соціального досвіду. З іншого боку, якщо Інтернет стає основним або практично єдиним способом регуляції емоційного стану, виникає ризик формування проблемної моделі поведінки.



Є. Калюжна та А. Харченко безпосередньо досліджують тривожність як фактор інтернет-залежної поведінки підлітків. Авторки наголошують на необхідності своєчасного виявлення підвищеного рівня тривожності та його профілактики, що дозволяє розглядати емоційний стан підлітка як один із чинників, пов'язаних із проблемною взаємодією з Інтернетом [6].

Таким чином, взаємозв'язок між тривожністю та інтернет-залежністю доцільно розуміти не як однозначну причинно-наслідкову залежність, а як складну систему взаємопов'язаних психологічних процесів. Підвищена тривожність може спонукати підлітка використовувати Інтернет для відволікання, отримання підтримки або зниження негативних переживань. Водночас надмірне використання цифрового середовища може посилювати соціальну ізоляцію, порушувати режим дня, зменшувати безпосередні контакти та створювати додаткові джерела емоційного напруження.

До психологічних чинників проблемного використання Інтернету належать не лише тривожність, а й особливості ціннісно-смислової сфери. О. Максим та Т. Рябовол у роботі, присвяченій екзистенційному вакууму як фактору інтернет-залежності, звертають увагу на ситуації, коли Інтернет може використовуватися для заповнення внутрішньої психологічної порожнечі. Якщо особистість не має достатньої кількості конструктивних способів реалізації потреб у саморозвитку, спілкуванні, самореалізації та пошуку сенсу, віртуальне середовище може ставати надмірно значущим [4].

Ціннісна сфера має особливе значення для підлітка, оскільки саме в цей період активно формуються життєві орієнтири та уявлення про майбутнє. О. Максим у дослідженні корекції ціннісних орієнтацій інтернет-залежних підлітків акцентує увагу на значущості ціннісної сфери у роботі з такою категорією молоді. Отже, проблемне використання Інтернету доцільно розглядати не тільки через кількість часу, проведеного онлайн, а й через те,

які психологічні потреби задовольняє для підлітка цифрове середовище та яке місце воно займає у його системі цінностей [4; 5].

Окремого розгляду потребує поняття залежної поведінки. Адиктивна поведінка може розумітися як форма поведінки, за якої певний об'єкт або діяльність набуває надмірної психологічної значущості та використовується для зміни власного психоемоційного стану. У такому випадку людина може звертатися до певної діяльності не лише заради безпосереднього задоволення, а й для зниження внутрішнього напруження, втечі від проблем, компенсації незадоволених потреб або уникнення негативних переживань.

Залежності традиційно поділяють на хімічні та поведінкові. Хімічні залежності пов'язані з уживанням психоактивних речовин, тоді як поведінкові виникають у процесі надмірної залученості до певної діяльності. До поведінкових форм можна віднести залежність від азартних ігор, комп'ютерну та інтернет-залежність, а також інші форми проблемної поведінки. Спільною характеристикою таких проявів є поступове зниження контролю над поведінкою, підпорядкування значної частини життєдіяльності об'єкту залежності та використання його для регуляції внутрішнього стану.

У цьому контексті важливим є поняття долаючої поведінки. Долаюча поведінка визначає способи, за допомогою яких особистість реагує на стресові ситуації, труднощі та внутрішнє напруження. Конструктивні способи подолання допомагають людині адаптуватися до складних обставин, тоді як неконструктивні можуть створювати додаткові психологічні проблеми. М. Крапива та О. Литвиненко розглядають залежність як неконструктивну форму реагування на стрес, що дозволяє пов'язати адиктивну поведінку з особливостями психологічного подолання складних ситуацій. О. Литвиненко та М. Греченко також досліджують особливості долаючої поведінки осіб, схильних до залежності [8, 9].



Отже, одним із механізмів формування проблемної цифрової поведінки може бути заміщення конструктивних способів подолання стресу надмірним використанням Інтернету. Підліток, який не має достатнього набору способів регуляції емоційного стану, може використовувати онлайн-активність як швидкий і доступний спосіб відволікання. Така поведінка спочатку може мати адаптивний характер, однак при систематичному повторенні здатна закріплюватися як звичний спосіб реагування на труднощі.

Емпіричне дослідження. Перший етап емпіричного дослідження був спрямований на теоретичне та методологічне опрацювання проблеми інтернет-залежності. Нами було визначено ряд психологічних особливостей підліткового віку, які можуть бути пов'язані з формуванням проблемного використання Інтернету. Аналіз наукових джерел дав змогу розглянути інтернет-залежність як форму поведінкової адикції та визначити психологічні характеристики, важливі для її дослідження у підлітковому віці.

Як зазначалося у теоретичній частині роботи, об'єктом дослідження є інтернет-залежність як психологічний феномен, а предметом — психологічні особливості підлітків із різним рівнем інтернет-залежності, зокрема особливості їхньої тривожності та комунікативних навичок.

Відповідно до визначених об'єкта та предмета було сформульовано гіпотезу дослідження: передбачається, що підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності матимуть вищі показники тривожності та нижчий рівень сформованості конструктивних комунікативних навичок.

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей підлітків із різним рівнем інтернет-залежності.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення психодіагностичного завдання — визначення особливостей інтернет-залежності, тривожності та комунікативних навичок підлітків, а також встановлення взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками.

Для проведення дослідження було використано три психодіагностичні методики:

1. Повна версія тесту К. Янг для визначення рівня інтернет-залежності (в адаптації В. Лоскутової);

2. Шкала тривожності Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна);

3. Тест комунікативних умінь Міхельсона (в адаптації Ю. Гільбуха).

Для визначення рівня інтернет-залежності було використано повну версію тесту К. Янг в адаптації В. Лоскутової. Методика спрямована на виявлення ознак патологічної пристрасті до використання Інтернету незалежно від конкретної форми онлайн-активності.

Адаптований варіант опитувальника містить 40 тверджень, на кожне з яких досліджуваний відповідає за п'ятибальною шкалою. Загальна сума балів дає можливість визначити рівень вираженості інтернет-залежності. Результат у межах 20–49 балів відповідає рівню звичайного користування Інтернетом. Показник 50–79 балів свідчить про середній рівень та наявність певних проблем, пов'язаних із надмірною зацікавленістю Інтернетом. Результат 80–100 балів і вище розглядається як показник вираженої інтернет-залежності.

Застосування цієї методики дозволило диференціювати учасників дослідження за рівнем проблемного використання Інтернету та надалі зіставити ці показники з іншими психологічними характеристиками.

Однією з основних психологічних характеристик, обраних для дослідження, була тривожність, оскільки підлітковий вік характеризується значною кількістю особистісних, соціальних та емоційних змін. Тож для її діагностики використано методику Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна, яка дає можливість оцінити ситуативну та особистісну тривожність. Методика містить 40 тверджень: перші 20 спрямовані на визначення реактивної тривожності, наступні 20 — особистісної. Реактивна тривожність



характеризує актуальний емоційний стан людини та рівень напруження і занепокоєння у конкретній ситуації. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка характеристика, що відображає схильність сприймати різні ситуації як потенційно загрозливі.

За результатами оцінювання до 30 балів відповідає низькому рівню тривожності, 31–44 бали — помірному, а 45 балів і вище — високому рівню.

Використання методики дозволило окремо оцінити ситуативну та особистісну складові тривожності та встановити їхній взаємозв'язок із рівнем інтернет-залежності.

Іншою важливою психологічною характеристикою були комунікативні навички підлітків, оскільки саме в підлітковому віці активно формуються міжособистісні взаємини, навички взаємодії з однолітками та способи соціальної поведінки. Для дослідження використано тест Міхельсона в адаптації Ю. Гільбуха. Методика містить 27 комунікативних ситуацій, кожна з яких передбачає п'ять варіантів можливої поведінки. Досліджуваний обирає реакцію, яка найбільше відповідає його поведінці у запропонованій ситуації. За результатами методики визначається домінуюча позиція людини у спілкуванні: залежна, агресивна або компетентна. Залежна позиція характеризується невпевненою поведінкою та труднощами у відстоюванні власної позиції. Агресивна позиція передбачає прагнення домінувати над партнером у процесі взаємодії. Компетентна позиція є найбільш конструктивною та передбачає рівноправну взаємодію, врахування позиції співрозмовника й адекватне вираження власних потреб.

Рівень компетентної позиції визначається за такими показниками: 0–11 балів — низький рівень; 12–14 — нижче середнього; 15–18 — середній; 19–20 — вище середнього; 21–27 — високий рівень. Методика також дає можливість детальніше проаналізувати особливості комунікативної поведінки у

п’яти типах ситуацій: реагування на позитивні та негативні висловлювання партнера, звернення з проханням, безпосередня бесіда та прояв емпатії до співрозмовника.

Окремо оцінюються такі комунікативні вміння, як здатність приймати й надавати знаки уваги, реагувати на справедливу та несправедливу критику, протидіяти провокаціям, звертатися з проханням і відмовляти, надавати та приймати підтримку, вступати в контакт і реагувати на спробу іншої людини встановити контакт.

Емпіричне дослідження проводилося дистанційно із використанням можливостей соціальних мереж. У ньому взяли участь 30 підлітків віком від 12 до 18 років, серед яких 15 хлопців та 15 дівчат. Усі учасники пройшли три психодіагностичні методики, результати яких були систематизовані та підготовлені до подальшої статистичної обробки.

Для визначення характеру взаємозв’язків між показниками інтернет-залежності, тривожності та комунікативних навичок було застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Це дозволило встановити напрям і силу взаємозв’язків між досліджуваними психологічними показниками та перевірити сформульовану гіпотезу.

Отже, організація емпіричного дослідження передбачала визначення рівня інтернет-залежності підлітків, оцінювання їхньої ситуативної та особистісної тривожності, а також дослідження особливостей комунікативної поведінки. Поєднання зазначених методик створило можливість комплексно проаналізувати психологічні особливості підлітків із різним рівнем інтернет-залежності та встановити взаємозв’язки між основними досліджуваними показниками.

За результатами проведеного емпіричного дослідження було визначено рівень Інтернет-залежності, а також показники реактивної та особистісної тривожності у досліджуваних підлітків.



За методикою визначення рівня Інтернет-залежності встановлено, що низький рівень Інтернет-залежності у досліджуваній вибірці не виявлено. Середній рівень Інтернет-залежності зафіксовано у 46,6% підлітків, при цьому середній показник у цій групі становить 69,5 бали. Водночас 53,3% досліджуваних продемонстрували високий рівень Інтернет-залежності, а середній показник у цій групі становить 101,1 бал.

Загальний середній показник за методикою становить 86,4 бали, що відповідно до визначених критеріїв належить до високого рівня Інтернет-залежності. Таким чином, у досліджуваній групі переважають підлітки із середнім та високим рівнями Інтернет-залежності, причому частка осіб із високим рівнем дещо перевищує частку підлітків із середнім рівнем. Отримані результати свідчать про достатньо виражену залученість досліджуваних підлітків до Інтернету. Тож виникає актуальність подальшого вивчення психологічних характеристик, пов'язаних із проблемним використанням цифрового середовища.

Результати діагностики тривожності за методикою Ч. Спілберга — Ю. Ханіна також демонструють переважання високих показників. За шкалою реактивної тривожності низький рівень у досліджуваній вибірці не виявлено. Середній рівень реактивної тривожності встановлено у 33,3% підлітків, середній показник яких становить 41,4 бали. Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 66,6% досліджуваних, а середній показник цієї групи становить 52,6 бали.

Загальний середній показник реактивної тривожності по групі становить 48,8 бали, що відповідає високому рівню. Отже, більшість досліджуваних підлітків на момент проведення діагностики характеризувалися підвищеним рівнем ситуативного емоційного напруження, занепокоєння та тривожного реагування на актуальні обставини.

За шкалою особистісної тривожності отримано ще більш виражені результати. Низький рівень особистісної тривожності також не був представлений у досліджуваній вибірці. Середній рівень виявлено у 6,6% підлітків, середній показник яких становить 39,5 бали. Натомість високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 93,3% досліджуваних, а середній показник цієї групи становить 57,5 бали.

Загальний середній показник особистісної тривожності становить 56,3 бали, що відповідає високому рівню. Таким чином, переважна більшість досліджуваних підлітків характеризується високою особистісною тривожністю, що може свідчити про стійку схильність сприймати різні життєві ситуації як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним емоційним напруженням.

Порівняння отриманих результатів дозволяє відзначити, що у досліджуваній вибірці одночасно спостерігаються високий загальний показник Інтернет-залежності (86,4 бали), високий рівень реактивної тривожності (48,8 бали) та високий рівень особистісної тривожності (56,3 бали). Особливо вираженим є показник особистісної тривожності, оскільки високий її рівень виявлено у переважної більшості учасників дослідження.

Водночас отримані результати не дають підстав безпосередньо стверджувати про причинно-наслідковий зв'язок між інтернет-залежністю та тривожністю. Виявлене поєднання високих показників за обома напрямами лише вказує на доцільність подальшої перевірки їхнього взаємозв'язку. У зв'язку з цим наступним етапом емпіричного дослідження є проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, що дозволить визначити силу та напрям взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності, реактивною й особистісною тривожністю та показниками комунікативних навичок підлітків.



За результатами діагностики комунікативних навичок у досліджуваній групі переважає середній рівень компетентної позиції у спілкуванні. Його продемонстрували 76,6 % підлітків, а середній показник у цій групі становив 16,4 бали. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних загалом здатні будувати конструктивну взаємодію з іншими людьми, підтримувати контакт, адекватно реагувати на різні комунікативні ситуації та враховувати позицію співрозмовника.

Високий рівень компетентної позиції виявлено у 16,6 % підлітків, середній показник яких становив 21,6 бали. Такий результат характеризує учасників як достатньо впевнених у міжособистісній взаємодії. Для них більшою мірою властиві здатність відкрито висловлювати власну думку, підтримувати рівноправні стосунки зі співрозмовниками, конструктивно реагувати на звернення та критичні висловлювання, а також проявляти емпатію і підтримку.

Водночас 6,6 % досліджуваних продемонстрували низький рівень компетентної позиції, а їхній середній показник становив 8,5 бали. Такий результат може свідчити про наявність труднощів у побудові ефективної міжособистісної взаємодії, недостатню впевненість під час спілкування, складнощі у відстоюванні власної позиції або реагуванні на різні комунікативні ситуації.

Таким чином, отримані результати свідчать, що для переважної більшості підлітків характерний середній рівень сформованості компетентної позиції у спілкуванні. Водночас наявність групи з низькими показниками вказує на те, що частина підлітків може потребувати додаткової психологічної підтримки та розвитку комунікативних умінь. Особливо важливим у цьому контексті є формування навичок конструктивного діалогу, впевненого висловлення власної думки, прийняття та надання підтримки,

реагування на критику й уміння встановлювати рівноправні міжособистісні контакти.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем Інтернет-залежності підлітків та показниками їхньої тривожності й комунікативної поведінки.

Між рівнем Інтернет-залежності та реактивною тривогою встановлено слабкий негативний кореляційний зв'язок ($r = -0{,}062$; $p < 0{,}01$), що вказує на незначну тенденцію до зниження ситуативної тривожності зі зростанням рівня Інтернет-залежності. Водночас величина коефіцієнта свідчить про дуже слабку вираженість цього взаємозв'язку.

Позитивний зв'язок виявлено між рівнем Інтернет-залежності та особистісною тривожністю ($r = 0{,}291$; $p < 0{,}05$). Це свідчить про те, що вищий рівень Інтернет-залежності пов'язаний із більшою схильністю підлітків до переживання тривоги як відносно стійкої особистісної характеристики.

У сфері комунікативної поведінки встановлено позитивний зв'язок між рівнем Інтернет-залежності та залежною позицією ($r = 0{,}154$; $p < 0{,}01$). Отже, підвищення рівня Інтернет-залежності супроводжується певним посиленням тенденції до залежного типу поведінки у взаємодії з іншими, що може проявлятися в орієнтації на думку оточення, невпевненості та труднощах у самостійному відстоюванні власної позиції.

Найбільш виражений негативний взаємозв'язок встановлено між рівнем Інтернет-залежності та компетентною позицією у спілкуванні ($r = -0{,}451$; $p < 0{,}001$). Це означає, що зі зростанням Інтернет-залежності зменшується вираженість конструктивних і компетентних способів комунікативної взаємодії. Такий результат може свідчити про послаблення здатності підлітків ефективно будувати міжособистісні контакти, адекватно відстоювати власні інтереси та використовувати продуктивні стратегії спілкування.



Водночас рівень Інтернет-залежності позитивно корелює з агресивною позицією ($r = 0{,}378$; $p < 0{,}05$). Таким чином, більш високий рівень Інтернет-залежності пов'язаний із більшою вираженістю агресивних способів комунікативної взаємодії, які можуть проявлятися у прагненні домінувати, чинити тиск на співрозмовника, відстоювати власну позицію конфронтаційним шляхом.

Таким чином, виявлена сукупність кореляцій свідчить про те, що вищий рівень Інтернет-залежності у підлітків пов'язаний із підвищенням особистісної тривожності, посиленням залежних та агресивних форм комунікативної поведінки, а також зі зниженням компетентності у міжособистісній взаємодії. Найбільш суттєвим є зв'язок між Інтернет-залежністю та компетентною комунікативною позицією, що дозволяє розглядати здатність до конструктивного спілкування як одну з психологічних характеристик, найбільш тісно пов'язаних із вираженістю Інтернет-залежності. Водночас характер виявлених кореляцій не дає підстав робити висновки про причинно-наслідкові відносини між досліджуваними показниками.

Висновки. Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути психологічні особливості підлітків із різним рівнем проблемного використання Інтернету та визначити його взаємозв'язок із характеристиками емоційної сфери й комунікативної поведінки. Теоретичний аналіз засвідчив, що проблемне використання Інтернету є складним багатовимірним феноменом, прояви якого доцільно розглядати у взаємозв'язку з особистісними та соціально-психологічними характеристиками підлітка. Підлітковий вік, своєю чергою, є періодом підвищеної психологічної чутливості, пов'язаним із активним становленням самосвідомості, системи міжособистісних стосунків, автономності та способів емоційної саморегуляції, що зумовлює особливу значущість дослідження цифрової поведінки саме в цей віковий період.

Емпіричне дослідження дозволило встановити, що різний рівень проблемного використання Інтернету пов'язаний із певною специфікою психологічного функціонування підлітків. У цілому вищий рівень Інтернет-залежності поєднується з більшою вираженістю особистісної тривожності та менш конструктивними способами міжособистісної взаємодії.

Особливості комунікативної сфери виявилися одним із найбільш значущих аспектів досліджуваного феномену. Підліткам із вищим рівнем проблемного використання Інтернету більшою мірою властиві залежні та агресивні способи взаємодії, тоді як компетентні способи комунікативної поведінки виражені меншою мірою. Така конфігурація психологічних характеристик може свідчити про труднощі у вибудовуванні конструктивних міжособистісних контактів, недостатню впевненість у взаємодії з іншими, складнощі з відстоюванням власної позиції та тенденцію до використання менш адаптивних стратегій комунікації.

Водночас отримані результати не дають підстав розглядати проблемне використання Інтернету як однозначну причину зазначених психологічних особливостей. Виявлені взаємозв'язки відображають статистичну пов'язаність між досліджуваними характеристиками та можуть свідчити про їх взаємне включення в ширший комплекс психологічних чинників.

Загалом результати дослідження дають підстави стверджувати, що проблемне використання Інтернету в підлітковому віці доцільно розглядати не лише як надмірну або недостатньо контрольовану цифрову активність, а як феномен, пов'язаний із особливостями емоційного та соціально-комунікативного функціонування особистості. Особливого значення набуває стан комунікативної сфери: здатність підлітка будувати конструктивні міжособистісні стосунки, упевнено висловлювати власну позицію, враховувати позицію іншого та використовувати адаптивні способи розв'язання



комунікативних труднощів може бути важливим психологічним ресурсом, пов'язаним із більш адаптивним використанням цифрового середовища.

Отримані результати мають не лише теоретичне, а й практичне значення. Вони можуть бути враховані під час розроблення програм психологічної профілактики проблемного використання Інтернету в підлітковому середовищі. Така робота має передбачати не тільки формування навичок контролю цифрової активності, а й розвиток комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції, упевненості у міжособистісній взаємодії та конструктивних способів подолання психологічних труднощів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні кола досліджуваних психологічних чинників проблемного використання Інтернету, вивченні різних видів онлайн-активності, дослідженні вікової динаміки та застосуванні лонгітюдного підходу. Важливим напрямом є також розроблення й перевірка ефективності психологічних програм профілактики проблемного використання Інтернету, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та адаптивних способів взаємодії підлітків із цифровим середовищем.

Список використаних джерел:

1. Воронкова А. О. Особливості прояву тривожності в підлітковому віці // Психологічна допомога : від кризи до ресурсу / Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка . Суми , 2021 . № 4 . С . 17-20.

2. Журавель Т. В., Удовенко Ю. М. (ред.) Профілактика деструктивної поведінки підлітків : навч.-метод. посіб. Київ : Вид-во ФО-П Буря О. Д., 2022. 144 с. URI: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41510

3. Іванюк І. В., Параценко Л. І. Use of the information and digital environment of secondary schools by high school students: research results //

Імідж сучасного педагога. 2025. № 4 (223). С. 116–122. URI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745905

4. Максим О. В., Рябовол Т. А. Existential vacuum as a factor of Internet dependence // Science and education: problems, prospects and innovations : proceedings of VII International Scientific and Practical Conference, Kyoto, Japan, 1–3 April 2021. Kyoto, 2021. P. 649–658.

5. Максим О. В. Correction of value orientations of Internet addicted adolescents // Scientific trends: history, development and existing problems : proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference, Krakow, Poland, 21–23 April 2025. Krakow, 2025. P. 140–144. URI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747039

6. Калюжна Є. М., Харченко А. В. Тривожність як фактор інтернет-залежної поведінки підлітків // Інновації та науковий потенціал світу : матеріали IV Міжнар. наук. конф., м. Запоріжжя, 24 трав. 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 258–260. URI: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49064

7. Коц С. М., Коц В. П., Луганська В. О. Дослідження рівня особистісної тривожності у сучасної молоді. The world during a pandemic: new challenges and threats: materials of the International Scientific and Practical Conference (Харків — Ottawa, 2021). Pegas Publishing, 2021.

8. Крапива М. С., Литвиненко О. О. Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес // Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 85–90. URI: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49247

9. Литвиненко О. О., Греченко М. С. Особливості долаючої поведінки осіб схильних до залежності // Аксіогенез обдарованої особистості і ціннісна підтримка особистісного розвитку. 2021. С. 46–48. URI: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39771



10. Новогородська М. М. Теоретичні основи профілактики залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2021. № 2 (81). С. 98–103. URI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728832

11. Новогородська М. М. Preventive measures in adolescents' addiction on the virtual environment // Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2022. № 1 (84). С. 45–48. URI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734451

12. Остапенко І. В. Psychological features of social media usage by student youth in the context of the civic competence's development // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 19–24. URI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733906

13. Приходько Ю. О., Кононенко А. А. Тривожність підлітка : причини та особливості її проявів // Освіта і наука / НПУ імені М. П. Драгоманова . Київ, 2021 . № 1.

14. Чаплінська Ю. С. Особливості взаємодії українських підлітків з новітніми технологіями // Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів : зб. матер. методол. семінару НАПН України, м. Київ, 8 квіт. 2021 р. Київ, 2021. С. 434–444. URI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728120

15. Харченко Н. В. Digital safety of adolescents: assessing content management, digital identity and information environment skills // Проблеми освіти. 2025. Вип. 1 (102). С. 576–589. URI: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747572

16. Кошова-Куклішина Л. С., Денисюк О. М. Формування у старшокласників навичок спілкування у соціальних мережах // Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2022. С. 141–143. URI: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42430

Vydavatel:

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.
se sídlem V Lázních 688, Jesenice 252 42
IČO 03562671 Česká republika

MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek LXXIII mezinárodní kolektivní monografie

Podepsáno k tisku 11. září 2026
Formát 60x90/8. Ofsetový papír a tisk
Headset Times New Roman.
Mysl. tisk. oblouk. 8.2. Náklad 100 kopií.